



Miguel Ángel Calvo Vazquez

Jilibeth Martinez Guillen

Cuadro sinóptico

Nutrición

Tercero

“C”



Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de noviembre del 2023.

Recomendaciones nutricionales
básicas en el embarazo

Recomendaciones

- Consume verduras y frutas de temporada
- Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico
- Beber de seis a ocho vasos de agua diarios para mantener una buena hidratación.
- Ingerir alimentos ricos en fibra como frutos secos, verduras, legumbres
- Disminuya el consumo de alimentos ultra procesados.

**Alimentos que
no debe comer**

- Cáfe
- Chocolate
- Alcohol
- Tabaco y drogas
- Picantes (Irritantes)
- Energizantes

**Nutrientes a
priorizar**

- Proteínas
- Ácido Fólico { 600 microgramos por día
- Hidratos de carbono
- Hierro { 27 miligramos de hierro al día
- Calcio { 1,000 miligramos al día
- Yodo
- Vitamina C

Recomendaciones nutricionales básicas en la lactancia

Recomendaciones

- Evita el consumo de grasas saturadas y consume grasas saludables
- Utiliza métodos de cocinado saludables como cocina a la plancha o al vapor.
- No consumir tabaco, alcohol ni cafeína y algunos medicamentos.
- Precaución al consumir hierbas y plantas.
- Tomar los suplementos vitamínicos.
- Consume alimentos ricos en hierro y vitamina C

Alimentos que no debe comer

- Cáfeina
- Chocolate
- Alcohol
- Alimentos ricos en azúcares
 - Ajo
 - Esparrago
- Alimentos de sabor intenso
 - Refrescos
 - Galletas

Nutrientes a priorizar

- Proteínas
- Ácido Fólico
- Zinc
- Omega 3
- Calcio
- Vitamina D
- Vitamina C

**Recomendaciones nutricionales
básicas en la infancia**

Recomendaciones

- Consumir una dieta balanceada: cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras
- Tomar abundantes líquidos (por lo menos un litro de agua sin saborizantes y líquidos de la comida como caldos y sopas).
- No consumir alimentos altamente procesados.
- Excluir, en la medida de lo posible, los colorantes y conservantes.
- Limitar el uso de té, café y mate, que sustituyen otros alimentos más nutritivos.

**Alimentos que
no debe comer**

- Cafeína
- Bebidas Energéticas
- Azúcar refinada
- Alimentos aditivos
- Edulcorantes

**Nutrientes a
priorizar**

- Proteínas
- Fibra
- Vitamina A
- Omega 3
- Calcio
- Vitamina D
- Vitaminas del complejo B

Bibliografía

“Consejos Útiles Para Una Buena Nutrición En El Embarazo.” Wwww.webconsultas.com, 1 Feb. 2011, www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida/consejos-utiles-para-una-buena-nutricion-en. Accessed 19 Nov. 2023.

“¿Cómo Alimentarte Durante El Embarazo?” Imss.gob.mx, 2021, www.imss.gob.mx/_maternidad2/estas-embarazada/alimentacion.

“Lactancia Materna: 10 Consejos Sobre Alimentación.” Natalben, www.natalben.com/el-embarazo-y-tus-dudas/lactancia-materna-alimentos-consejos-nutricion.

“Alimentos Prohibidos En La Lactancia.” Tua Saúde, www.tuasaude.com/es/que-no-comer-durante-la-lactancia/#:~:text=10%20Alimentos%20prohibidos%20en%20la%20lactancia%201%201. Accessed 19 Nov. 2023.

“Nutrición En La Infancia. Clínica Universidad Navarra.” Wwww.cun.es, www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/nutricion-infancia.

“Guías de Alimentación Del Niño Preescolar Y Escolar.” Archivos de Pediatría Del Uruguay, vol. 75, no. 2, 1 June 2004, pp. 159–163, www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-12492004000200010.